



Der Zauber des kleinen Genusses

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die uns eine Freude bereiten. Es muss nicht immer etwas Außergewöhnliches, Teures, Aufwändiges sein, das ein Lächeln in unser Leben zaubert. Oft genügt ein Kinderlachen, das uns aus unseren Gedanken reißt, wir freuen uns über ein liebevoll zubereitetes Essen, bestaunen einen Apfelbaum in voller Blüte oder genießen knackige Kirschen, die einem schon beim Anblick das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Geben Sie jedem Tag die Chance, der Schönste Ihres Lebens zu sein. Gönnen Sie sich täglich etwas, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, und lassen Sie den Alltag ruhig mal für einige Zeit Alltag sein.

Meer in der Wanne Verwandeln Sie Ihr Zuhause in eine Schönheitsfarm! Gönnen Sie sich ein Pflegeprogramm mit Haarkur, Gesichtsmaske und Vollbad – und fühlen Sie sich wie neu geboren.

Blütentraum Kaufen Sie sich einen Blumenstrauß, und freuen Sie sich an diesem Blickfang!

Tapetenwechsel Ein Kurzurlaub bringt Sie in eine andere Umgebung und auf andere Gedanken. Danach können Sie wieder richtig durchstarten!

Raus ins Grüne Egal, ob es die Runde um den Block, ein längerer Spaziergang oder eine kurze Spritztour mit dem Rad ist: Freuen Sie sich an Ihrer Umgebung, an den ersten Frühlingssonnenstrahlen, Vogelgezwitscher oder tanzenden Schneeflocken.

Kaviar & Champagner? Nicht notwendig! Ein Glas frisch gepresster Orangensaft oder frisches, warmes Brot mit einem Hauch Butter haben mindestens den gleichen Genusseffekt!

Nutzen Sie die erfrischende Wirkung solch kleiner Freuden. Haben Sie sich heute schon bewusst etwas gegönnt? Wenn nicht, worauf warten Sie noch? Sie haben es sich verdient!

Unsere Mitglieder haben uns Ihren persönlichen Kilo Kick verraten, der Ihnen Abwechslung und neue Motivation verschafft. Das Leben mit Points Plus lassen Sie dabei für kurze Zeit etwas in den Hintergrund treten, denn dann heißt es

Lustvoll genießen!



Egal, ob Sie Lust auf ein Stück Kuchen haben, Sie gern ein Stück Pizza oder Pommes essen möchten, tun Sie es und genießen Sie es lustvoll! Sie werden sich fragen, ob „lustvoll genießen" nicht auch gleichzeitig zügelloses Schlemmen bedeutet? Aber das ist nicht der Fall, da lustvolles Genießen mehr beinhaltet: Denn wer sich ein Genießererlebnis gönnt und dabei sein schlechtes Gewissen über Bord wirft, ist viel entspannter. Sie wissen, dass Sie ab und zu Ihre Lieblingsspeise essen können und sind deswegen viel zufriedener. Ihre Gedanken werden sich nicht mehr nur um Schokolade und Chips drehen. Der Weg ist frei, um ursprüngliche Bedürfnisse und neue Vorlieben zu entdecken. Sie werden sehen, Sie haben nicht nur Lust auf Schokolade, Pommes & Co., sondern Ihre Lust wechselt zwischen den verschiedensten Lebensmitteln – mal einen kleinen Schokoriegel, ein Stück Obst, ein Stück Pizza oder einen knackigen Salatteller.

Die Mischung macht's!

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. So können Sie ab und zu ein Stück Ihrer Lieblingstorte oder eine kleine Portion Pommes mit Ketchup lustvoll genießen!

Tipp! Planen Sie bewusst einen Kurzurlaub von Points Plus ein! Sparen Sie dafür Points und genießen Sie ohne schlechtes Gewissen – kochen Sie sich Ihr Lieblingsessen, gönnen Sie sich ein Stück Kuchen im Cafe oder leisten Sie sich einen Restaurantbesuch.



Exotik rein, Alltag raus!

Bringen Sie mit einfachen Mitteln einen Hauch von Exotik in Ihren Alltag, und das fast immer für 0 Points. Sie fragen sich, wie das geht? Ganz einfach – tauschen Sie doch einmal Ihre gängigen Obstsorten durch exotische Früchte aus! So werden sogar die „5 x Obst und Gemüse am Tag“ zu einem Erlebnis! Die klangvollen Namen der Exoten wecken Erinnerungen an Urlaubsreisen in ferne Länder, sind ein Hingucker fürs Auge und schmecken und duften köstlich. Welches ferne Früchtchen ist Ihr Favorit?

Karambole, Sternfrucht
Eine knackig-frische und saftige Frucht mit leicht säuerlicher Note. In Scheiben schneiden und reinbeißen! Die Sternfrucht wirkt sehr dekorativ.
0 Points

Papaya
Die Papaya schmeckt sehr süß. In der Mitte finden sich pfeffrige, rettichscharfe Kerne. Frucht halbieren, Kerne entfernen und auslöffeln! 0 Points

Kapstachelbeeren, Physalis
Eine feine, süß-säuerliche Beere in bastartiger Hülle. Auspacken und genießen!
1 Hand voll 0,5 Points

Maracuja, Passionsfrucht
Die Maracuja ist saftig, schmeckt süßsauer und hat essbare Kerne. Einfach halbieren und auslöffeln!
1 Stück, 30 g, 0,5 Points

Pitahaya
Pitahaya schmecken erfrischend aromatisch und süß. Sie wirken durch ihr leuchtend rotes Fruchtfleisch besonders dekorativ. 0 Points

Litchi
Das Fruchtfleisch der Litchis duftet nach Rosen, sie schmecken süßsauer und leicht muskatartig. Schale wie bei einer Erdnuss abheben, Kern herauslösen und in den Mund stecken!
4 Stück, 50 g, 0,5 Points

Tipp! Eine Mini-Auswahl an Exoten reicht schon aus, um in der Küche erfolgreich zu experimentieren – etwa, um aus dem einfachsten Obstsalat eine tropische Überraschung zu zaubern.



Wer genießt, hat mehr davon...

Genießen und entspannen, mit Freunden den Alltag vergessen. Essen und Trinken gehören zu den angenehmsten Seiten des Lebens. Leider haben wir es fast verlernt, Mahlzeiten richtig zu genießen. Fast Food und Finger Food stehen häufig auf unserer Tagesordnung, gegessen wird zwischen Tür und Angel und was zwischendurch in die Finger kommt. Bringen Sie mehr Ruhe und Genuss in Ihre Mahlzeiten:

- Kochen Sie Ihr Lieblingsgericht oder probieren Sie neue Rezepte aus! Sie werden sehen, wie viel Freude Selbstzubereitetes macht.
- Ein schön gedeckter Tisch bringt gute Laune, denn das Auge isst mit! Lesen Sie dazu unsere Tipps auf Seite 7.
- Buntes Obst und Gemüse setzen farbliche Akzente auf Ihrem Teller. So bekommt man noch mehr Lust aufs Essen, und Vitamine und Mineralstoffe gibt's gratis dazu!
- Lassen Sie sich Zeit. Essen Sie langsam und kauen Sie Bissen für Bissen intensiv. Legen Sie beim Essen Pausen ein und überprüfen Sie, ob Sie schon satt sind. Ihr Körper sendet erst nach 15 bis 20 Minuten das Signal „Ich bin satt".
- Essen Sie nicht im Stehen oder wenn Sie in Eile sind, sonst besteht die Gefahr, dass Sie mehr essen, als Sie benötigen.
- Überessen Sie sich nicht, sonst kommt nach der Lust der Frust. Lassen Sie ruhig etwas übrig – Anstandsreste sind überall salonfähig.

Gäste einzuladen und in privater Atmosphäre mit ihnen zu feiern, ist nicht nur die persönlichste, sondern auch die sympathischste Art der Geselligkeit.

Feiern Sie Ess-Feste!

„Was soll ich kochen?“ – leckere Rezepte finden Sie in unseren Broschüren, z.B. in dieser Woche „Purer Genuss für mich und meine Gäste“ oder in unseren Weight Watchers Kochbüchern.

Damit Ihre Einladung ein Erfolg wird, einige Tipps zur Gestaltung:

Persönliche Einladungen –
herzlicher Auftakt für ein gelungenes Fest

Natürlich ist es einfacher, zum Hörer zu greifen und telefonisch einige Freunde einzuladen oder fertig vorgedruckte Einladungskarten zu kaufen. Individuelle Einladungen sind jedoch viel persönlicher, zum Beispiel:

Pasta, Pasta

Stecken Sie ein paar hübsch geformte Nudeln in eine Zündholzschachtel. Den Deckel mit weißem Papier bekleben, mit Datum und Uhrzeit beschriften und mit einer rot-weiß-grünen Schleife zubinden.

Tischlein deck dich...
zum Beispiel mit den Jahreszeiten:

Frühling

Ein Tisch gedeckt in den Farben gelb und grün mit Primeln und Osterglocken lässt Frühlingsgefühle erwachen.

Sommer

Die reiche Auswahl an den schönsten Sommerblumen macht die Entscheidung für die richtige Dekoration leicht.

Herbst

Gefärbte Blätter und Kastanien verbreiten herbstliche Stimmung.

Winter

Rotbackige Äpfel, Nüsse und Tannenzweige stimmen auf die Weihnachtszeit ein.

Natürlich dürfen Kerzen nicht fehlen, sie verbreiten eine feierliche Atmosphäre und ein stimmungsvolles Licht.

Alles geschafft?

Nehmen Sie sich vor dem Eintreffen der Gäste ausreichend Zeit, sich frisch zu machen, so können Sie Ihre Gäste entspannt begrüßen.



Das Weight Watchers Schlemmer-Menü



Vorspeise

Feldsalat mit Knoblauchgarnelen

Für 4 Personen

300 g Feldsalat (ersatzweise andere	0
Blattsalate), 4 Cocktailtomaten und	0
4 Champignons in Scheiben mischen.	0
Dressing aus 1 gehackten Zwiebel,	0
1 Päckchen Fix für Salatsauce, 6 EL	0,5
Wasser, 2 TL Pflanzenöl, Salz und	2
Pfeffer. 200 g Garnelen mit 1 gepres-	3,5
sten Knoblauchzehe fettfrei braten	0
und auf dem Salat verteilen.	
Pro Person	1,5

Hauptspeise

Lasagne „Classico“

Für 4 Personen

300 g Tatar in 1 TL Pflanzenöl anbra-	6
ten. 1 Zwiebel, 1 Karotte, 100 g	0
Champignons würfeln, 1 Knoblauch-	0
zehe zerdrücken und alles mitdünsten.	
½ Glas (200 g) Tomatensauce aus	3
dem Glas, z.B. von Barilla „Sugo al	
Basilico“, 2 EL Tomatenmark, Salz,	0
Pfeffer und Italienische Kräuter zu-	0
geben. Für die Sauce 30 g Margarine	6
erhitzen, 30 g Mehl darin anschwitzen,	1,5
½ l fettarme Milch angießen, auf-	4
kochen lassen. Mit 1 TL Gemüsebrühe	0
(Instant), Salz, Pfeffer und Muskat	0
abschmecken. In eine mit 1 TL	
Margarine gefettete Auflaufform einen	1
Teil der Tatarmasse, dann etwas Sauce	
einfüllen und 2 von insgesamt 8	8
Lasagneplatten darüber legen.	
Weiter schichten und mit Sauce	
abschließen. Mit 50 g Mozzarella und	3
3 EL Parmesan bestreuen. Im Back-	1,5
ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten	
überbacken. Mit Kräutern bestreuen.	0
Pro Person	8,5

Dessert

Weinschaumcreme mit Beeren

Für 4 Personen

400 g gemischte Beeren mit dem	0
Saft einer Zitrone mischen. Einen	0
großen Topf mit Wasser erhitzen.	
Eine Edelstahlschüssel ins Wasserbad	
setzen. 4 Eigelb mit	6
4 EL Zucker und 1 EL geriebener Zitro-	4
nenschale verquirlen. 4 EL Marsala	2
(Likörwein) unter Rühren langsam	
dazugießen. Creme bei milder Hitze	
schaumig schlagen und auf den Beeren	
verteilen.	
Pro Person	3



Im Traumland der leckeren Dips

Die Dips sind ideal als Brotaufstrich für Sandwiches und Baguettes oder als Party-Dips für Gemüsestifte.

Tunfisch-Mousse

Für 4 Personen

2 Dosen Tunfisch im eigenen Saft ohne Flüssigkeit mit einer Gabel zerrupfen.	8
1 feingehackte Zwiebel, 1 EL Ketchup	0,5
und 2 EL Mayonnaise, 20% Fett, unterrühren.	1,5
Mit Salz, Pfeffer, Curry und	0
Paprikapulver abschmecken.	0
Pro Person	2,5

Forellen-Mousse

Für 4 Personen

2 EL Sahne/Rahm, 30% Fett, steif	2,5
schlagen. 4 Forellenfilets (à 60 g)	6
pürieren und Sahne mit 2 EL Mayonnaise,	1,5
20% Fett, unterheben. Mit Salz,	0
Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.	0
Pro Person	2,5

Lachs-Dip

Für 4 Personen

6 EL Magerquark,	2
6 EL Frischkäse, 30% Fett,	3
90 g geräucherten Lachs und etwas	3
Zitronensaft im Mixer pürieren.	0
Pro Person	2

Erleichterter Obatzda

Für 4 Personen

120 g Weichkäse, 30% Fett i.Tr., 125 g	6
fettarmen Joghurt, 1 EL geriebene	1
Zwiebeln und 3 EL Sherry pürieren.	1
Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker	0
abschmecken. Pro Person	2

Schafkäse-Dip

Für 4 Personen

100 g Schafkäse, 125 g fettarmen	7
Joghurt und 1 gepresste Knoblauchzehe	1
pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern	0
der Provence und 1 Prise Zucker	0
abschmecken. Pro Person	2

Purer Genuss für mich und meine Gäste



Bruschetta alla caprese

Für 4 Personen

3 Tomaten würfeln. Mit 1 TL Olivenöl	1
vermischen und mit 1 Prise Zucker,	0
Salz und Pfeffer würzen. ½ Ciabatta-	10
brot (250 g) im Backofen bei 200 Grad	
aufbacken und in Scheiben schneiden.	
Mit 2 Knoblauchzehen einreiben und	0
mit 45 g Pesto bestreichen. Mit	9
180 g geriebenem Mozzarella, z.B.	10
von Galbani, und Tomaten belegen.	
Im Ofen gratinieren und mit Pfeffer,	0
Oregano, Basilikumblättern und	0
4 schwarzen Oliven bestreuen.	2
Pro Person	**8**



Käse-Lauch-Partysuppe

Für 4 Personen

480 g Tatar fettfrei anbraten, 2 ge-	8
würfelte Zwiebeln mitdünsten und mit	0
1½ l Gemüsebrühe (6 TL Instant)	0
aufkochen. 6 Stangen Lauch in Ringen	0
zufügen und garen. 2 EL Mehl mit ½	1
Tasse Wasser verrühren, nach und nach	0
zur Suppe geben und aufkochen. 75 g	
Schmelzkäseecken, 20-25% Fett i.Tr.,	3
und 240 g Kräuter-Frischkäse, 30%	8
Fett i.Tr., in der Suppe auflösen. Mit	
Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knob-	0
lauch abschmecken. **Pro Person**	**5**



Minipizza mit Artischocken
Für 9 Stück

Für den Teig 400 g Mehl, 2 TL Back-	20
pulver und ½ TL Salz mischen.	0
225 g Magerquark,	3
4 EL Pflanzenöl,	12
250 ml fettarme Milch,	2
1 Ei und 2 TL Italienische Kräuter	2
unterkneten. Teig ausrollen und Krei-	
se (Durchmesser 15 Zentimeter) aus-	
stechen. Für den Belag 180 g Ricotta	6,5
mit 1 EL Pflanzenöl, 1 Bund gehack-	3
ter Lauchzwiebeln, 2 zerdrückten	0
Knoblauchzehen, 150 g gewürfelten,	0
getrockneten Tomaten, 1 TL Oregano,	0
1 EL gehackter Petersilie, Salz und	0
Pfeffer verrühren. Ricottamasse auf	0
den Pizzaböden verteilen. 1½ Dosen	0
Artischockenherzen abtropfen lassen,	
in Stücke schneiden, auf die Pizzen	
geben, mit 45 g Pinienkernen und	6,5
120 g geriebenem Käse, 30% Fett	8
i.Tr., bestreuen. Auf ein mit Back-	
papier ausgelegtes Backblech geben	
und bei 180 Grad ca. 20 Minuten	
backen. **Pro Stück**	**7**



Tipp! Dazu passt sehr gut ein frischer Salat mit Dressing ohne Öl.

Bagel „Löwenpower"
Für 1 Stück

1 Bagel (100 g) halbieren. Mit	4
1 EL Löwensenf Crème Dip (**oder**	1
1 EL Sauerrahm/Schmand vermischt	
mit 1 TL Senf, z.B. von Löwensenf)	0
bestreichen. Untere Bagelhälfte mit	
Salatblättern, Gurkenscheiben, 30 g	0
Kräuter-Frischkäse, 30% Fett i.Tr.,	1
und 1 Scheibe geräuchertem Lachs	2
(60 g) belegen. Obere Bagelhälfte	
auflegen. **Pro Stück**	**8**

Tunfisch-Muffins
Für 12 Stück

1 Dose Tunfisch im eigenen Saft ab-	4
tropfen lassen und zerkleinern. 280 g	7
gekochten Reis, 4 EL Parmesan, 250 g	2
fettarmen Joghurt, 1 gewürfelte Toma-	2
te, 1 gehackte Zwiebel, Tunfisch, 1 EL	0
Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, 1 EL ge-	0
hackte Petersilie, ¼ TL Pfeffer mischen.	0
3 Eiweiß steif schlagen und darunter	1,5
heben. In kleine Papierförmchen füllen,	
bei 175 Grad auf der mittleren Schiene	
40-50 Minuten backen. **Pro Stück**	**1,5**

Himbeer-Teebowle
Für 4 Personen

500 ml kalten, aufgebrühten Schwarz-	0
tee, 1 EL Zucker, 200 g Himbeeren	1
(TK), 60 ml Zitronensaft, 750 ml Zitro-	0
nenlimonade (bis 18 kcal pro Liter),	
einige Eiswürfel, 200 ml Orangensaft	1
Pro Person für 2 Gläser	**0,5**

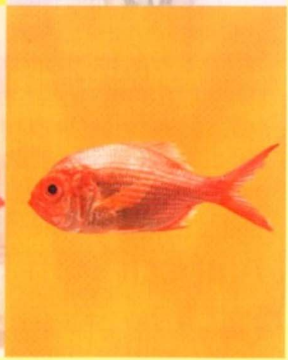




WeightWatchers

Was erwartet Sie in der nächsten Woche?





Alles zum Thema Motivation:
Die Werkzeuge zum Erfolg

- Kilo Kick: Geschafft!

Leckere Fischgerichte:
Himmlische Genüsse aus dem Meer

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211. 96 86 - 0
Fax 0211. 96 86 - 240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022. 9 94 04 50
Fax 022. 9 94 04 60
www.weightwatchers.ch